

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я

«СПОРТИВНИЙ ВІСНИК ПРИДНІПРОВ'Я» –

науково-практичний журнал
Дніпропетровського державного
інституту фізичної культури
і спорту

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР

Савченко В.Г.

ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО РЕДАКТОРА

Москаленко Н.В.

ВІДПОВІДАЛЬНИЙ СЕКРЕТАР

Луковська О.Л.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Врублевський Є.П.,
Дорошенко Е.Ю.,
Кашуба В.О.,
Ковров Я.Г.,
Круцевич Т.Ю.,
Майкова Т.В.,
Маліков М.В.,
Пангелова Н.Є.,
Полякова Т.Д.,
Приходько В.В.,
Шевяков О.В.

Журнал включено до переліку
наукових фахових видань Укра-
ни, в яких можуть публікуватися
результати дисертаційних
робіт на здобуття наукових
ступенів доктора і кандидата
наук (Додаток до наказу Мініс-
терства освіти і науки України
від 13 липня 2015 р. № 747)

Журнал розміщено у на-
укометричних базах, репо-
зитаріях: Національна бі-
бліотека України імені В.І.
Вернадського (Україніка наукова);
IndexCopernicus; Google Scholar

Реєстраційний № ДП-703
від 25 січня 2000 р.
Україна, 49094,
м. Дніпро,
вул. Набережна Перемоги, 10
Факс: (0562) 46-05-61
Тел.: (0562) 46-05-52 (редакція)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

- Бойко Ганна, Міщук Діана*
Вплив практичних занять з фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки..... 5
- Бондарчук Наталія*
Враховання стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури 9
- Борейко Наталя, Азаренкова Любов*
Мотивація до занять фізичним вихованням у студентів спеціальної медичної групи НТУ «ХПІ» 15
- Борисова Юлія, Шкарупіло Павло*
Вивчення мотивів чоловіків 22-35 років до занять капоейрою... 20
- Василець Вікторія, Врублевський Євгеній*
Использование индивидуально-дифференцированной методики построения занятий по аквааэробике с женщинами среднего возраста 24
- Власюк Олена*
Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання 30
- Гавриш Артем*
Аналіз вихідного рівня сформованості діагностико-прогностичної компетентності майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання 34
- Гончарова Наталія, Бутенко Галина, Усиченко Віталій*
Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку 39
- Григоренко Григорій*
Здоров'ятворча діяльність учнів загальноосвітнього навчального закладу та її супровід 43
- Демідова Оксана, Люльченко Ольга*
Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор..... 48
- Дух Тетяна, Свищ Ярослав*
Розвиток фізичних якостей школярів старшого шкільного віку з використанням комплексу легкоатлетичних вправ 54
- Жарова Ірина, Чередниченко Павло*
Рівень фізичної підготовленості хлопців 4-6 років із плоскостопістю, які починають займатися футболом..... 58

№3/2016

<i>Кашуба Віталій, Усиченко Віталій, Бібік Руслан</i> Сучасні підходи до корекції порушень постави жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу	64
<i>Килимистий Максим</i> Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку 36-60 років	71
<i>Климович Володимир, Ольховий Олег, Романчук Сергій, Курбакова Світлана</i> Взаємозалежність професійної та фізичної готовності курсантів-артилеристів	75
<i>Ковтун Алла, Войналович Ганна</i> Порівняльна характеристика мотивів до занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат, які навчаються у вищих навчальних закладах	80
<i>Кокарев Борис, Кокарева Світлана, Шеховцова Катерина</i> Дослідження мотивації слухачів практичних тренінгів та курсів підвищення кваліфікації інструкторів групових фітнес-програм до подальшої участі у навчальних заходах з обраної спеціалізації	85
<i>Конакова Ольга</i> Ефективність використання комп'ютерної програми при організації персональних занять фітнесом із жінками першого зрілого віку	89
<i>Корягін Віктор, Блавт Оксана, Гребінка Галина</i> Детермінація аспектів формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів ВНЗ	93
<i>Кошелева Елена, Турчанников Николай</i> Организационно-методические условия совершенствования системы физического воспитания студентов	98
<i>Кравченко Алла</i> Специфіка підвищення культури мови майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту	104
<i>Круцевич Тетяна, Пангелова Наталія</i> Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах	109
<i>Лоза Тетяна, Хоменко Олександр</i> Мотивація студентів аграрних ВНЗ до занять фізичною культурою та спортом	115
<i>Максимук Ольга, Врублевский Евгений</i> Комплексное применение средств оздоровительной физической культуры с женщинами зрелого возраста на основе китайской гимнастики ушу	119
<i>Малойван Ярослав, Мицак Анелія, Ханюкова Ольга, Кіресєв Олександр</i> Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12-13 років	124
<i>Мандюк Андрій</i> Особливості здійснення рухової активності у вільний час учнями загальноосвітніх шкіл м. Львова	128



<i>Марченко Оксана</i>	
Гендерні відмінності самооцінки фізичного «Я» школярів різного віку	133
<i>Маслова Олена, Гоней Максим</i>	
Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів з вадами слуху та перспективи їх корекції засобами спортивних ігор.....	139
<i>Москаленко Наталія, Єлісєєва Дар'я</i>	
Інноваційні підходи до теоретичної підготовки старшокласників у самостійних заняттях з фізичного виховання.....	146
<i>Москаленко Наталія, Полякова Антоніна, Решетилова Валерія</i>	
Моделювання раціонального рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу.....	151
<i>Пангелов Борис</i>	
Передумови виникнення і чинники розвитку індустрії дозвілля і рекреації в зарубіжних країнах у другій половині ХХ століття.....	158
<i>Петрук Андрій, Воронцов Олександр,</i>	
<i>Демків Андрій, Биков Роман, Бичіхін Юрій</i>	
Методична підготовка курсантів у процесі фізичного виховання у командних вищих військових навчальних закладах збройних сил України.....	164
<i>Підпорога Андрій</i>	
Особливості рівня фізичної підготовленості і факторів здорового способу життя у студенток.....	169
<i>Пічурін Віктор</i>	
Аналіз фізичної підготовленості студенток	174
<i>Приходько Володимир</i>	
До визначення наскрізної мети занять молоді фізичною культурою	178
<i>Рубан Владислав</i>	
Вікові особливості фізичного розвитку учнів початкових класів сільських загальноосвітніх шкіл	184
<i>Савченко Віктор, Андрюшина Любов, Родіна Юлія</i>	
Психолого-педагогічні аспекти соціалізації студентів, які отримують вищу освіту у сфері фізичної культури і спорту.....	189
<i>Сайчук Микола</i>	
Інтеграція традиційних видів спорту та ігор у фізичне виховання молоді для формування культурної ідентичності й патріотизму	193
<i>Свиштунов Сергій, Кравченко Олена</i>	
Розробка типової моделі зовнішніх комунікативних процесів обласних центрів фізичного здоров'я населення «спорт для всіх»	198
<i>Сидорчук Тетяна, Пікінер Юлія, Анастасєва Зінаїда</i>	
Вплив сюжетних фізкультурних занять на фізичну підготовленість дітей 5-го року життя.....	202
<i>Skidan Anna, Vrublevsky Eugene</i>	
Somatometrical peculiarities and motivation preferences of middle-aged women engaged in shaping	207



<i>Степанова Ірина</i>	
Сучасні підходи до вдосконалення виробничої фізичної культури в Україні	212
<i>Сутула Василь, Дейнеко Альфія, Булгаков Олексій</i>	
Про сутність поняття «фізична культура».....	218
<i>Томенко Олександр, Красілов Андрій</i>	
Особливості освітньої діяльності спортивного комітету України.....	222
<i>Трачук Сергій, Куликовська Світлана, Заяць Людмила</i>	
Оцінка рухової активності молодших школярів у позакласній роботі з фізичної культури	226
<i>Федоренко Євгенія</i>	
Факторна структура взаємозв'язку пріоритетних рис особистості з інструментальними цінностями учнів старших класів.....	230
<i>Чайка Дарина</i>	
Рівень розвитку фізичних якостей дітей на етапі підготовки до шкільного навчання	236
<i>Чередниченко Інна, Соколова Ольга, Маликов Николай</i>	
Изменение показателей физической подготовленности юношей 18-19 лет в процессе секционных занятий с комплексным использованием средств спортивных игр	239
<i>Чухловина Валерия</i>	
Характеристика вертикальной устойчивости у детей младшего школьного возраста, имеющих спастические формы детского церебрального паралича	244
<i>Шевяков Олексій, Славська Яніна, Алфьоров Олександр</i>	
Фахівець з фізичної культури: психолого-педагогічні характеристики	248
<i>Шиян Ольга, Шиян Володимир, Сवादковська Євгенія</i>	
Мотиваційне ставлення студентів вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту.....	253



**КОМПЛЕКСНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ С ЖЕНЩИНАМИ
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ
КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ**



¹Максимук Ольга, ²Врублевский Евгений

¹Полесский государственный университет

²Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

Анотація

У статті теоретично обґрунтована та експериментально підтверджена ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять з жінками першого зрілого віку на основі застосування засобів китайської оздоровчої гімнастики ушу та вправ йоги для профілактики захворювань.

У результаті впровадження розробленої автором програми виявлено достовірне поліпшення рівня здоров'я жінок першого зрілого віку, що підтверджує її ефективність.

Ключові слова: китайська оздоровча гімнастика ушу, жінки першого зрілого віку, рівень здоров'я.

Annotation

The paper theoretically proved and experimentally confirmed a program of sports and recreation activities with women coming of age on the basis of application of means of improving gymnastics Chinese Wushu, providing efficient use of the exercises from the Chinese Wushu improving gymnastics and yoga exercises for the prevention of diseases. The results of the level of health of middle-aged women.

Keywords: Chinese Wushu improving gymnastics, women of mature age, level of health.

Постановка проблеми. Благосостояние нации в основном определяется здоровьем женщин, поэтому важной задачей любого государства является поддержание и сохранение здоровья женского контингента. Исследования многих авторов показывают устойчивую тенденцию к снижению здоровья женщин зрелого возраста [1, 3, 4, 7]. Снижению этой динамики может способствовать регулярное и эффективное использование средств оздоровительной физической культуры в жизни женщин [2, 5, 6].

Большой популярностью в настоящее время пользуются методики, пришедшие к нам с Запада: аэробика, калланетика, пилатес и многие другие [1, 5-7]. Менее востребованы восточные оздоровительные системы. Но, в то же время, в последние годы мы наблюдаем рост общественного интереса к занятиям оздоровительными видами восточных гимнастик. Это относится и к китайской оздоровительной гимнастике ушу (тайцзицюань). Применяется тайцзицюань не только для профилактики, но и для коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [8, 10-12].

Однако, несмотря на положи-



Таблица 1

**Характеристика женщин экспериментальной
(ЭГ) и контрольной групп (КГ)**

Параметры	ЭГ (n = 24)			КГ (n = 26)			t
	$X \pm \sigma$	Max	Min	$X \pm \sigma$	Max	Min	
Возраст, лет	29,8 \pm 4,5	35	22	30,6 \pm 3,5	35	22	0,67
Длина тела, см	166 \pm 4,5	173	158	168,2 \pm 4,4	177	162	1,74
Масса тела, кг	70,9 \pm 11,3	93	49	78,3 \pm 17,8	126	53	1,71

тельное влияние китайской оздоровительной гимнастики ушу на организм, использование ее в качестве эффективного средства физического и психического совершенствования еще не нашло своего должного применения.

Анализ последних исследований и публикаций. Многие специалисты в области физической культуры и спорта считают, что использование только традиционных, общеизвестных средств снижает потенциал оздоровительной физической культуры, считают необходимым в современных условиях провести модернизацию процесса физического воспитания [1, 2, 7].

Люди накопили огромный практический опыт как в профилактике, так и в лечении многих заболеваний, с помощью физических упражнений, дыхательных гимнастик, натурального питания, психотренинга, оздоровительных факторов природы. В данном случае, на наш взгляд, наиболее последовательными являются восточные оздоровительные гимнастики – йога, цигун, ушу [8-12]. Учитывая современные условия развития общества необходимо проанализировать, оценить и реализовать данные виды оздоровительных гимнастик, разработать новые методики с целью их применения в оздоровительных занятиях, в частности, с женщинами зрелого возраста, – для поддержания и укрепления их здоровья.

В.П. Фомин и И.Б. Линдер считают, что восточные системы, в первую очередь ушу, йога, – эффективно формируют физическое и психическое здоровье человека [9]. Оздоровительное ушу (тайцзицюань) содержит в себе комплексы гимнастических упражнений, базовые движения бедер, рук и ног, упражнения на отработку пластики перемещений и дыхательные упражнения. Движения в гимнастике тайцзицюань плавные, эластичные и красивые, и их можно охарактеризовать так: «В мягкости чувствуется сила, подобная игле, скрывающейся в вате».

При выполнении тайцзицюань требуется сосредоточение мыслей, согласованность дыхания и движений, причем дыхание должно быть глубоким, длительным, равномерным и спокойным [9]. Тайцзицюань играет положительную роль в стимулировании деятельности центральной нервной системы, сохранении гибкости суставов и улучшении функций внутренних органов. Она представляет собой эффективный метод для укрепления здоровья людей различных возрастных групп. Для выполнения ее не требуется много места и много времени [10, 11].

Движения комплекса несложные и сохраняют основные особенности и эффективность тайцзицюаня. Заниматься упражнениями нужно постоянно, что непременно благотворно скажется на здоровье [8, 9, 12].

Данное положение объективизирует актуальность предпринятого нами исследования, целью которого явилось определение уровня здоровья женщин зрелого возраста, занимающихся китайской оздоровительной гимнастикой ушу.

Методы и организация исследования. Был проведен формирующий педагогический эксперимент длительностью десять месяцев. В эксперименте принимали участие две группы женщин: экспериментальная (n = 24 чел.) и контрольная (n = 26 чел.). До начала занятий все участницы прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям оздоровительной физической культурой. До эксперимента и после его завершения проводилось специальное обследование, которое включало измерение физиологических показателей. Испытуемые обеих групп по данным контрольно-педагогических испытаний были относительно одинаковы и достоверных различий не имели, что указывает о возможности сравнения их в ходе эксперимента. Характеристика женщин, принимавших участие в эксперименте, представлена в таблице 1.

Средний возраст участниц экспериментальной группы составил 29,8 \pm 4,5 года, контрольной – 30,6 \pm 3,5; средняя длина тела женщин, соответственно – 166 \pm 4,5 и 168,2 \pm 4,4 см, при средней массе участниц эксперимента 70,9 \pm 11,3 и 78,3 \pm 17,8 кг.

Уровень здоровья определялся по методике, предложенной Г.Л. Апанасенко [3, 4]. Основа методики – оценочная шкала соматического здоровья, представляющая собой балльную оценку уровня физического здоровья по простейшим антропометрическим и физиологическим показателям и их соотношениям. Формализованная диагностическая шкала физического здоровья основана на расчете следующих параметров, отражающих не только



Таблица 2

Показатели уровня здоровья женщин зрелого возраста до педагогического эксперимента

Показатель	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 26)		в %	p
	X±σ	баллы	X±σ	баллы		
<u>Масса тела, кг</u> Рост, м ²	25,8 ± 4,1	-1,3 ± 0,9	27,7 ± 6,3	-1,3 ± 0,8	6,9	p>0,05
<u>ЖЕЛ, мл</u> Масса тела, кг	30 ± 5,5	-1 ± 0,4	31,6 ± 7,6	0,9 ± 0,4	5,1	p>0,05
<u>Динамометрия кисти, кг (%)</u> Масса тела	44,3 ± 5,5	0 ± 0,8	40,8 ± 7,0	0,3 ± 0,7	7,9	p>0,05
<u>ЧСС x АДсист</u> 100	66,1 ± 11,9	4 ± 1,0	72,1 ± 8,0	3,8 ± 1,4	8,3	p<0,05
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин)	2,3 ± 0,2	1 ± 0	2,4 ± 0,3	1 ± 0	4,2	p>0,05
Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья)	3,2 ± 1,9 низкий		3,2 ± 1,9 низкий			p>0,05

Таблица 3

Оценка уровня здоровья женщин экспериментальной группы
за 10-ти месячный цикл занятий по экспериментальной методике (n = 24)

Показатель	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 26)		в %	p
	X±σ	баллы	X±σ	баллы		
<u>Масса тела, кг</u> Рост, м ²	25,8 ± 4,1	-1,3 ± 0,9	23,6 ± 2,7	0,8 ± 0,7	8,5	p>0,05
<u>ЖЕЛ, мл</u> Масса тела, кг	30 ± 5,5	-1 ± 0,4	41,6 ± 5,8	0,2 ± 1,1	27,8	p<0,05
<u>Динамометрия кисти, кг (%)</u> Масса тела	44,3 ± 5,5	0 ± 0,8	51,6 ± 5,0	0,8 ± 1,0	14,1	p<0,05
<u>ЧСС x АДсист</u> 100	66,1 ± 11,9	4 ± 1,0	62,3 ± 11,5	4,7 ± 0,8	5,7	p>0,05
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин)	2,29 ± 0,2	1 ± 0	1,61 ± 0,3	2,5 ± 0,9	29,7	p<0,05
Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья)	3,2 ± 1,9 низкий		7 ± 2,6 средний			p<0,05

антропометрические характеристики организма, но и работу систем внешнего дыхания и сердечно-сосудистой:

1). Масса тела / длина тела.
2). Жизненная емкость легких / масса тела. 3). Частота сердечных сокращений x систолическое артериальное давление / 100. 4). Динамометрия кистевая / масса тела x 100. 5). Время восстановления пульса после физической нагрузки

ки (проба Мартине – 20 приседаний за 30 с).

После проведения тестирования и анкетирования производилась балльная оценка показателей и расчет уровня здоровья как среднего арифметического балльных оценок.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели уровня здоровья женщин зрелого возраста до педагогического экспери-

мента представлены в таблице 2.

Установлено, что женщины зрелого возраста экспериментальной и контрольной групп имеют низкие физиологические показатели развития. Это в первую очередь подтверждается данными жизненной емкости легких (ЖЕЛ на массу тела, мл/кг) - 30±5,5 мл/кг, (или -1±0,4 балла у занимающихся экспериментальной группы) и 31,6±7,6 мл/кг (или 0,9±0,4



**Оценка уровня здоровья женщин контрольной группы за период эксперимента
(n = 26)**

Показатель	Экспериментальная группа (n = 24)		Контрольная группа (n = 26)		в %	p
	X±σ	баллы	X±σ	баллы		
<u>Масса тела, кг</u> Рост, м ²	27,7 ± 6,3	-1,3 ± 0,8	25,7 ± 4,7	0,9 ± 0,8	7,2	p>0,05
<u>ЖЕЛ, мл</u> Масса тела, кг	31,6 ± 7,6	0,9 ± 0,4	37,1 ± 6,2	0,6 ± 0,6	14,8	p<0,05
<u>Динамометрия кисти, кг (%)</u> Масса тела	40,8 ± 7,0	0,3 ± 0,7	44,4 ± 6,1	0,1 ± 0,7	8,1	p<0,05
<u>ЧСС x АД сист</u> 100	72,1 ± 8,0	3,8 ± 1,4	70,6 ± 6,7	3,6 ± 1,2	2,1	p>0,05
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 с (мин)	2,38 ± 0,3	1 ± 0	1,55 ± 0,3	2,7 ± 0,7	34,9	p<0,05
Общая оценка уровня здоровья, сумма баллов (уровень здоровья)	2,6 ± 1,5 низкий		4,7 ± 2,6 ниже среднего			p<0,05

балла – контрольной); данными силового показателя (динамометрия кисти на массу тела, %) – 44,3±5,5 %, (или 0±0,8 балла у занимающихся экспериментальной группы) и 40,8±7,0 % (или 0,3±0,7 балла – контрольной); времени восстановления ЧСС после нагрузки – 2,3±0,2 мин. (или 1±0 балла) и 2,4±0,3 мин. (или 1±0 балла) соответственно.

В целом женщины экспериментальной и контрольной групп имеют низкий уровень здоровья, который оценивается в 3,2±1,9 и 2,6±1,5 балла соответственно. Однако достоверных различий (для 5% уровня значимости) в двух группах испытуемых на исходном уровне исследования не выявлено, что позволило начать формирующий педагогический эксперимент.

Основу содержания занятий в экспериментальной группе составили комплекс упражнений китайской оздоровительной гимнастики ушу (24 формы), комплексы йогических упражнений для профилактики основных заболеваний. Кроме того, применялись дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Занятия по разработанной программе

проводились три раза в неделю групповым методом, с числом занимающихся 18-20 человек, продолжительностью занятий – 70 минут.

Структура занятия контрольной группы представлена подготовительной частью, общей продолжительностью 20 минут (последняя включала в себя комплекс общеразвивающих упражнений с целью подготовки организма к предстоящей работе и 15-ти минутный блок степ-аэробики), – основной частью, длительностью 40 минут (включала в себя комплекс йогических упражнений общего воздействия) и заключительной частью, – продолжительностью 10 минут, которая была направлена на релаксацию систем организма.

За время проведения эксперимента у женщин экспериментальной группы показатели частоты сердечных сокращений в покое и артериального давления существенно снизились. Так, ЧСС в покое снизилось с 68,4±4,9 до 62,3±4,3 уд/мин, а артериальное давление – соответственно, систолическое, с 110±10,6 до 109,2±9,7 мм рт. ст., диастолическое с 72,1±7,2 до 71,7±7,0 мм рт. ст. Улучши-

лась работа дыхательной системы, что подтверждается повышением показателей жизненного индекса с 30±5,5 до 41,6±5,8 мл/кг.

Все это свидетельствует о положительном влиянии занятий китайской оздоровительной гимнастикой ушу на уровень здоровья занимающихся. Результаты комплексной оценки уровня здоровья женщин представлены в таблице 3.

Эффективность разработанной программы занятий обусловлена достоверным повышением уровня здоровья практически по всем его показателям. За время эксперимента балльный показатель комплексной оценки уровня здоровья женщин экспериментальной группы возрос с 3,2±1,9 до 7±2,6 балла. До начала эксперимента у большинства испытуемых экспериментальной группы, в соответствии с принятой шкалой, он был оценен как «низкий», по завершению эксперимента показатели улучшились и соответствовали средним значениям.

Результаты комплексной оценки уровня здоровья женщин контрольной группы за период эксперимента представлены в таблице 4.

Установлено, что у испытуе-



мых контрольной группы за период педагогического эксперимента уровень здоровья возрос с $2,6 \pm 1,5$ до $4,7 \pm 2,6$ балла, что также было достоверно ($p < 0,05$), но ниже, чем у занимающихся экспериментальной группы.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований показали, что комплексное применение средств оздоровительной физической культуры на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу является одним из перспективных направлений в укреплении здоровья и повышении уровня развития физических качеств и функциональных систем организма женщин зрелого возраста.

2. Эффективность комплексных физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств китайской оздоровительной гимнастики ушу женщин зрелого возраста подтверждается повышением уровня здоровья у испытуемых экспериментальной группы с $3,2 \pm 1,9$ до $7 \pm 2,6$ балла и всех его компонентов за период проведения физкультурно-оздоровительных занятий.

Перспективы дальнейших исследований. Планируется разработка программы и практических рекомендаций по организации и проведению физкуль-

турно-оздоровительных занятий с женщинами различного возраста на основе китайской оздоровительной гимнастики ушу

Литература

1. Авербук, М. Двигайся больше, живи дольше: уникальная фитнес-программа продления молодости / М. Авербук ; пер. с англ. Т. Новиковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
2. Адамов, И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21-35 лет / И.В. Адамов, Е.А. Земская / Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 6. - С. 23-26.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная работоспособность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 12-15.
4. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов- на -Дону: Феникс, 2000. - 248 с.
5. Беляев Н.С. Индивидуально-типологический подход в применении базовых шагов на занятиях оздоровительной классической аэробики с женщинами зрелого возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Беляев. – СПб., 2009. – 26 с.
6. Буркова О.В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Буркова. – М., 2008. – 25 с.
7. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М. : Знание, 2000. – 192 с.
8. Спэрроу Л. Практическая энциклопедия йоги / Л. Спэрроу, П. Уолден. – М. : Эксмо, 2006. – 400 с.
9. Фомин В.П. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М., 1990. – 165 с.
10. Чжан Минью Китайский лечебный цигун / Чжан Минью, Сунь Синьюань. - СПб., 1994 – 352 с.
11. Янь Хай Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах / Янь Хай // Цигун и спорт. – 1991. – № 2 – С.40-46.
12. Hittleman R.L. Be young with yoga / R.L. Hittleman. – W.N.: paper back library Inc., 1967.- 283 p.

